

In nordischer Manier über den Winter gleiten

Ob klassisch oder im Skating-Schritt: Der Langlaufsport erfreut sich seit Jahren einer langsam aber stetig wachsenden Beliebtheit. Die Kombination aus Technik, Fitnesstraining und Spass an der frischen Luft passt zum Zeitgeist. Tolle Loipen durch wunderbare Landschaften gibt es in der Schweiz und auch im benachbarten Ausland zuhauf. Eine kleine Auswahl.



Es sieht schwieriger aus, als es ist. Die Skating-Technik beim Langlauf ähnelt jener beim Schlittschuhlaufen. In rhythmischen Bewegungen gleitet man mit seitlichen Ausfallschritten vorwärts, abwechselnd mit dem rechten, dann mit dem linken Bein. Die schulterhohen Stöcke dienen zum Abstossen im Schnee und vor allem in der Lernphase dem Gleichgewicht. Balance ist die halbe Miete. Wer sie nach einem empfehlenswerten Einführungskurs und ausreichend Übungsstunden einmal gefunden hat, kann die Oberschenkel so richtig powern lassen – oder es auf der Loipe auch gemütlich nehmen. Die Intensität bestimmt jeder für sich selbst. Skating ist vor allem bei jüngeren Neueinsteigern äusserst beliebt, ebenso treu ist eine Vielzahl von etablierten Langläufern der klassischen Technik, auch bekannt als Diagonalschritt.

5500 km Loipen

Im Schatten der globalen Strahlkraft zahlreicher Alpin-Ski-Destinationen hat die winterliche Schweiz auch den Fans des nordischen Skisports mit den dünnen Latten eine Vielzahl an wunderbaren Landschaften und Infrastrukturen zu bieten. Sobald die Schneedecke eine minimale Dicke erreicht, fahren die Loipenfahrzeuge nicht nur in alpinen Regionen, sondern auch im Flachland in grosser Zahl auf und spuren innert Stunden tolle Routen durch Felder und Wälder. Wer sich für 140 Franken einen Langlaufpass sichert (www.langlauf.ch), hat für die ganze Saison freien Zutritt auf das landesweit 5500 Kilometer umfassende Loipennetz in 160 Schweizer Langlaufgebieten und zahlt solidarisch seinen Beitrag für deren optimale Präparation.

Langlaufparadies Engadin

Eine Perle des Schweizer Langlaufsports ist das Engadin: 220 Kilometer über Seen und durch Seitentäler. Destinationen wie Celerina oder Pontresina positionieren sich seit Jahren erfolgreich als absolute Loipen-Hotspots. Nicht nur für den Saisonhöhepunkt, den Engadin-Skimarathon jeweils im März, strömen unzählige Langlaufcracks aus allen Himmelsrichtungen hierher. 220 breit angelegte und bestens präparierte Loipenkilometer zwischen S-Chanf und Maloja bieten für jedes Leistungsniveau das Passende. Tolle Übungs- und Gleitpassagen, abenteuerliche Abfahrten, kräfteaufbauende Waldaufstiege, Nachtloipen und dazu auch spezialisierte Infrastrukturen und Unterkünfte. Ein Beispiel ist das neu renovierte Hotel Cresta Palace in Celerina, das kürzlich Millionen für den Bau eines internen Sportzentrums «Staziun da Basa» investiert hat, wo Skis präpariert, professionelle Kurse angeboten oder auch Ernährungstipps von Profis geboten werden. Die Langlaufsaison im Engadin beginnt schon Anfang November und dauert über den Skimarathon hinaus bis Ende März, teils April.

Langlauf-Mekkas

Mit einem Loipennetz von fast 90 Kilometern Länge gilt auch die Region Goms/Obergoms im Oberwallis

Wer hats erfunden? Die Nordländer!

Wer Langlauf denkt und den Sport lebt, kommt um die nordischen Länder nicht herum. Nachfolgend drei Highlights und Tipps für Geniesser und Wettkämpfer.

Landschaftstraum Finnisch-Lapland

Wer fantastische Wald- und Steppenlandschaften liebt, sich dazu in der Ruhe wohlfühlt und beim Gedanken an ein riesiges und hervorragend präpariertes Loipennetz glänzende Augen bekommt, sollte sich ernsthaft mit Finnisch-Lapland befassen. Auch im Rahmen einer ganzen Langlaufwoche mit Unterkunft im Blockhaus inklusive eigener Sauna kann man hier problemlos täglich eine andere Route laufen, entlang derer regelmässig Loipen-Cafés zu einer Stärkung einladen. Mit den eher zurückhaltenden aber gemütlichen Finnen, die den Langlauf im Blut haben, kann man dort über Gott und die Welt reden, ehe man die nächste Etappe in Angriff nimmt. Finnisch-Lapland ist in der Tat ein Langläuferlebnis der besonderen Art. Wer sich sportlich messen will, hat die Möglichkeit, sich für den 67-Kilometer-Volkslauf «Visma Ski Classics» von Ylläs bis nach Levi anzumelden. Die nächste Austragung findet am 14. April 2018 statt.

«Vasaloppet» in Schweden

Er ist der König der Volksskilangläufe schlechthin. Der «Vasaloppet» (dt. Wasalauft) in Schweden ist das grösste Sportspektakel im Drei-Kronen-Land, wo Langlauf über eine lange Tradition verfügt. Das Hauptrennen in der klassischen Lauftechnik führt über 90 Kilometer und ist nur etwas für Hartgesotene. Dank zahlreicher Unterkategorien über kürzere Distanzen hat sich der «Vasaloppet» aber auch für unzählige Hobbyläufer zum tollen Event gemauert. Man fliegt nach Stockholm und gelangt per Bustransfer ins rund vier Stunden entfernte Mora, wo unzählige Trainingsloipen warten. Die nächste Austragung findet am 4. März 2018 statt.

«Birkebeinerrennet» in Norwegen

Wer den Spitzenlanglaufsport etwas näher verfolgt, weiss, dass die Norweger seit Jahren unschlagbar sind. Kaum verwunderlich, dass es auch im Land der allerschnellsten Athletinnen und Athleten einen grossen Volksskilanglauf gibt. Das «Birkebeinerrennet» findet ebenfalls jährlich statt (nächste Austragung am 17. März 2018) und führt über 54 Kilometer. In sich haben es die auf der Strecke zu überwindenden 1500 Höhenmeter. Als Besonderheit muss jeder Teilnehmer beim Lauf quasi als Ballast einen Rucksack mit mindestens 3,5 kg Gewicht mitführen. Dies geht auf die Sage zurück, nach der während des norwegischen Bürgerkriegs im Jahr 1206 zwei Skiläufer den 18 Monate alten Prinzen Haakon über die Berge und vor den feindlichen Kampfheeren in Sicherheit brachten. Dieser nationalen Heldentat wird mit dem «Birkebeinerrennet» jedes Jahr gedacht.



Snowfarming im italienischen Livigno...



... erlaubt das Anlegen von Loipen schon ab Mitte Oktober

Fotos: Fabio Borga

als Langlauf-Mekka mit Streckenprofilen für Familien genauso wie Wettkampfläufer. Weitere ausgewiesene Langlaufdestinationen sind Davos (76 Loipenkilometer), Marbach-Escholzmatt-Bumbach in der Zentralschweiz (55 km), Wildhaus im Ostschweizer Toggenburg (43 km) und speziell in der Romandie Les Franches Montagnes (75 km), Evolène/Les Haudères/Arolla (60 km) sowie Ste-Croix/Les Rasses (65 km). Auf www.langlauf.ch findet man dort und an vielen weiteren Destinationen passende Rundstrecken für sein eigenes Können.

Selbst für Stadtmenschen, zum Beispiel im Raum Zürich, bieten sich bei guten Schneeverhältnissen Möglichkeiten zum Feierabend-Langlauf auf beleuchteten Nachtloipen. In rund 40 Autominuten gelangt man vom Stadtzentrum nach Rothenthurm (SZ), wo neben der 3-Kilometer-Nachtloipe weitere Rundkurse bis 20 Kilometer warten. Ebenso lohnenswert ist ein Langlaufausflug nach Einsiedeln oder auf den Ricken bei Wattwil (SG).

Livigno und ein Trick

Wer das Schweizer Loipennetz seit Jahren nutzt und mittlerweile die meisten Höhepunkte mehrfach durchlaufen hat, sollte allenfalls zur Abwechslung den Skating- oder Diagonalschritt über die Grenze wagen. Ein echter Geheimtipp ist das zur italienischen Lombardei gehörende Livigno, direkt an der Schweizer Grenze. Das dort fein präparierte 30-Kilometer-Loipennetz ist teilweise schon

ab Mitte Oktober befahrbar. Grund ist die sogenannte «Snowfarming-Technik», bei der jeweils Schnee aus dem Vorwinter unter einer geothermischen Hülle konserviert wird. Der Trick hat Livigno zum beliebten Frühtrainingsort für Spitzenlangläufer aus diversen Nationalteams gemacht. Livigno zelebriert den Langlauf ferner mit verschiedenen Volksrennen und -events, bei denen sich alle Altersklassen im sportlich-spasigen Wettkampf messen können.

Gipfelsturm in Galtür

Loipenhöhepunkte gibt es auch in Österreich. In der Szene überall ein Begriff ist das mondäne Langlaufmekka Seefeld in Tirol. Weniger bekannt und gleichwohl sehr attraktiv ist der kleine aber feine Langläufer-Treffpunkt Galtür, gleich neben Ischgl gelegen. Im einzigen Luftkurort Tirols warten in einer snowsicheren Höhenlage von 1377 bis 2036 Meter über Meeresspiegel satte 74 Loipenkilometer in allen Schwierigkeitsgraden. Ein Leckerbissen für sportlich-ambitionierte Läufer ist zum Beispiel die Höhenloipe Silvretta-Bielerhöhe über 18 Kilometer mit einem Höhenunterschied von über 400 Metern. Vor allem beim Aufstieg sind viele Skating-Schritte gefragt. Fast wie Schlittschuhlaufen am Berg. Wer eifrig gelernt und trainiert hat, kann die nordische Manier des Skifahrens in solchen Momenten voll auskosten.

● Robert Wildi